



毛里田中学校の生徒のみなさん、保護者のみなさん  
こんにちは。スクールカウンセラーの本郷順一（ほん  
ごうじゅんいち）です。

授業が再開しました。休みの時とは生活リズムが変  
わりますが、必ずもとの生活にもどります。安心して  
ください。



### 相談予定日

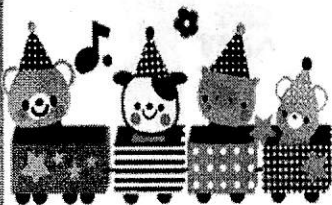


6月18日(木) 7月2日(木) 7月9日(木) 7月16日(木)

#### お昼休みに相談室に来てね・・・3階 相談室

毎週月曜日の昼休みは予約なしで相談できます。相談室の入り口に「入室できます」という札があるときは、自由に入ってください。友だちと来てもいいです。楽しい話も聞きたいです。「使用中です」「不在です」の札がかかっていたら入れません。

#### 相談の予約のしかた



3階の相談室の廊下に相談箱があります。相談予約カードがおいてあります。相談したい人は、相談予約カードに書いて相談箱に入れるか、担任の先生などに相談予約カードをわたしてください。スクールカウンセラー、心の教室

の多田先生、保健室の先生、部活動の先生など、相談したい人の名前を書いてください。

相談箱はスクールカウンセラーがときどき開けて確認します。予約カードを出した人には、いつ相談するか、連絡がいきます。

保護者の相談もお待ちしています。担任の先生などに話して予約してください。

毛里田中学校電話 37-1205



ゆったりと落ち着いた心と体でいるために

3つの術をしょうかいします 裏の面を見てね

# リラックスして落ち着いた心と体でいるために

ねむれない時や気持ちが落ち着かない時にやってみてね。

3つの術を紹介する  
でござる



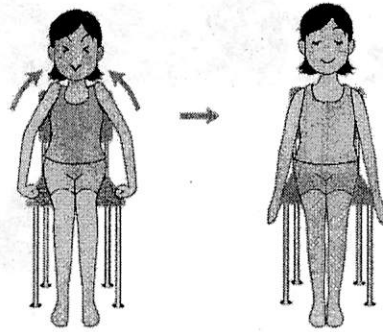
## その 1 「筋肉ゆるめの術」

肩をあげて手はグー、目をつぶって、手にも腕にも顔にもギュッと力をいれます。

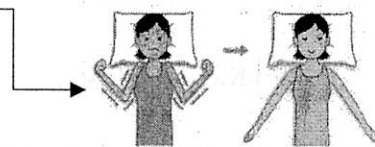
ゼーンぶカッチコチ!・・・(5～6秒)・・・

はい、力をぬいて・・・(10秒)・・・

ジワーンとしてきたかな。



\*夜ねるときに、おふとんの中でやるとよく眠れるよ。

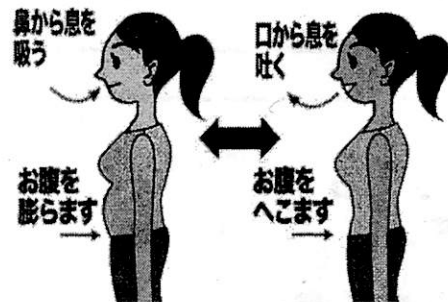


## その 2 「イメージ呼吸の術」

鼻から大きく息を吸ってお腹をふくらませます。いっぱい吸い込んだら息をちょっととめて、こんどは口から、細く長くゆっくり息を吐き出していきます。息を吐くときには、イライラやイヤな気持ちも一緒に吐き出すつもりでね。

これを何回かくりかえします。

\*「1, 2, 3」で吸って、「4」で止めて、「5, 6, 7, 8, 9, 10」で吐くやり方もあります。



## その 3 「スッキリの術」

\*上の2つは気持ちや体をゆるめてリラックスするやりかたですが、「いまから何かをがんばるぞ!」というときは、この方法がいいですよ。

(1や2のあとにやってもいいよ)

- ①手を「グー、パッ」「グー、パッ」
- ②ひじを「曲げる、伸ばす」「曲げる、伸ばす」
- ③うでを伸ばして、あしも伸ばす。

